

# Программа

## «Уверенность в себе – залог успеха в жизни»

**Педагог-психолог Бидихова М.К.**

### **Пояснительная записка**

Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий учащиеся приобретают навыки снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания. Данные способы и приемы, несомненно, пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов у старшеклассников.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как учащиеся выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не происходило, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Программа «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» была создана в результате адаптации и модификации программ ведущих педагогов-психологов г. Москвы и Санкт – Петербурга, работающих в образовательном пространстве, с учащимися в процессе подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ. Реализуя программу в МБОУ СОШ г. Владикавказ в течение 8 лет учащиеся вырабатывают психологические качества, умения и навыки, которые

позволяют успешно вести себя в процессе проведения экзаменов и повышают эффективность сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

Программа предназначена для проведения развивающих занятий со старшеклассниками и направлена на отработку с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Занятия проводятся с интенсивностью один раз в неделю, рекомендуемое количество участников до 15 человек. Программа рассчитана на 8 занятий. Комплекс занятий программы «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» рассчитан на детей 16-17 лет, с учетом их возрастных особенностей.

Использование интерактивной образовательной среды может дать эффективные мотивирующие результаты в такой образовательной сфере, как профориентационная работа с детьми и подростками. Поэтому большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, самопроверке и групповому тестированию.

Практически в рамках каждой направленности можно сконструировать ту или иную развивающую тематическую среду, позволяющую проводить образовательные погружения с элементами тренинга.

Реализация данной программы способствует изменению отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»; обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления; развитию навыков группового взаимодействия, коммуникативных навыков, способности к самоанализу, самопознанию.

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:** обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

**Участники:** все учащиеся одного класса.

**В программу могут быть внесены изменения и дополнения.**

## Ожидаемый результат

1. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
2. Повысить сопротивляемость стрессу.
3. Обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
4. Обучить приемам активного запоминания.

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Продолжительность занятия, астр. час
1	Знакомство	1
2	Как лучше подготовиться к экзаменам	1
3	Поведение на экзамене.	1
4	Правила поведения на экзамене.	1
5	Эмоции и поведение	1
6	Как управлять своими эмоциями	1
7	Как бороться со стрессом	1
8	Игра «Экзамен»	1

## ЗАНЯТИЕ 1 ЗНАКОМСТВО.

**Цель:** познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

### **Упражнение «Назови меня»**

**Цель:** развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

**Инструкция:** Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

### **Анализ упражнения:**

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

### **Правила работы группы**

**Цель:** формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

**Инструкция:** Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

### **Королевские правила**

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

«Здесь и сейчас»

Больше контактов

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

### **Тест «Моральная устойчивость»**

**Цель:** предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

### **Ключ к тесту**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

### **Определение результата и его интерпретация**

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

### **Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

**Цель:** сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

#### ***Как подготовиться психологически***

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

#### ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

#### ***Режим дня***

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

#### ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

#### ***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

#### ***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотрите листочки с кратким планом ответа.

### ***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

### ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### ***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

### **Упражнение «Итоги дня»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

**Инструкция:** Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

#### **Анализ:**

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

## ЗАНЯТИЕ 2. КАК ЛУЧШЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

**Цель:** познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

### Упражнение «Назови меня»

**Цель:** развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

**Инструкция:** Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

#### **Анализ упражнения:**

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

### Кинезиологические упражнения

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей и физиологического здоровья через определенных двигательные упражнения.

**Цель:** стимуляция познавательных способностей.

**Инструкция:** Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Цель:** развитие координации движений.

#### **Инструкция:**

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Цель:** развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.
2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

## **Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Техника проведения:** участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

**Функции председателя:** следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

**Функции секретаря:** записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

**Функции спикера:** излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

**Функции таймера:** следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы:**

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция:** Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

## **Разогрев**

### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

### **Упражнение «Повтори за мной».**

**Цель:** развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

**Инструкция:** Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

**Анализ:**

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

### **Проигрывание**

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что

может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

### **Упражнение «Чего я хочу достичь?»**

*Цель:* настроить на успех.

*Инструкция:* «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

*Анализ:*

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

### **Рефлексия**

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

### **Упражнение «Найди свою звезду»**

*Цель:* возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

*Инструкция:* Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

### **Упражнение «Итоги дня»**

*Цель:* получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

*Инструкция:* Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

*Анализ:*

- Что принес вам первый тренинговый день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

### ЗАНЯТИЕ 3. ПОВЕДЕНИЕ НА ЭКЗАМЕНЕ.

**Цель:** формирование уверенного поведения и самообладания в стрессовых условиях, настрой на успех.

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

#### Упражнение «Приветственное письмо»

**Цель:** положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

**Инструкция:** Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

**Анализ:**

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

#### Упражнение «Молодец!»

**Цель:** формирование уверенного поведения в момент стресса.

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

**Анализ:**

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

#### Упражнение «Чего я хочу достичь»

**Цель:** настроиться на успех, развивать актерский талант.

**Инструкция:** Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

**Анализ:**

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?  
Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?  
Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

### **Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

**Цель:** показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

**Инструкция:** Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

### **Упражнение «Эксперимент»**

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Инструкция:** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;  
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ:**

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

**Подведение итогов занятия.**

## ЗАНЯТИЕ 4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ.

**Цель:** познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

### Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

**Цель:** развитие эмпатии, повышение самооценки.

**Инструкция:** Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

**Анализ:** Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

### Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

*Рекомендации по поведению до и в момент экзамена*

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

#### ***Поведение во время ответа***

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

#### **Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Техника проведения:** участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

#### **Задания для обсуждения**

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

**Инструкция:** Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

#### **Упражнение «Волшебный лес чудес»**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, доверия.

**Инструкция:** Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

#### **Анализ:**

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

#### **Упражнение «Волшебный карандаш»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

**Техника проведения:** участники группы сидят в кругу.

**Инструкция:** У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

#### **Анализ:**

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

## ЗАНЯТИЕ 5. ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

**Цель:** формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие отрицательных эмоций как нормальной реакции человека на стрессовую ситуацию.

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

### Упражнение «Повтори за мной»

**Цель:** отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

**Инструкция:** Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

**Анализ:**

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

### Упражнение «Мои лица»

**Цель:** помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

**Материалы:** бланк с рисунками и фломастеры.

**Инструкция:** Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

**Анализ:**

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



### Упражнение «Миллион алых роз»

**Цель:** создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

**Материал:** магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

**Инструкция:** Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они

становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

Легкими движениями рук также скользьте сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.

Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

#### **Анализ:**

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

### **Тест эмоций**

**Цель:** выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

**Инструкция:** Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

#### **Вопросы теста:**

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

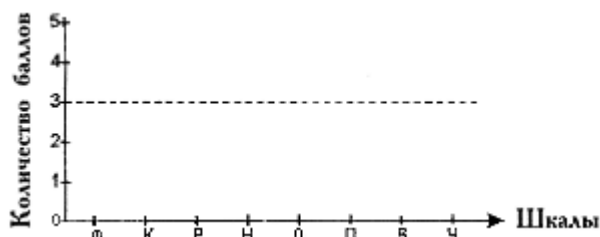
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

## Шкалы

**Твоя агрессивность** — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкалы	Номера вопросов				
Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

**Физическая агрессия** — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия** — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражительность** — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

**Негативизм** — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость** — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность** — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия** — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

**Чувство вины** — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

## **Упражнение «Мои эмоции»**

**Цель:** активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

**Материал:** карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Разочарование. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

**Инструкция:** Я сейчас вам раздаю карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

**Анализ:**

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

## ЗАНЯТИЕ 6. КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.

**Цель:** научить управлять эмоциями.

### Упражнение «Испорченный телефон»

**Цель:** развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

**Анализ:**

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

### Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

#### *Как разрядить негативные эмоции?*

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

### Дискуссия в малых группах

**Цель:** закрепление теоретического материала.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным

способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

**Слова:** удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

### **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»**

**Цель:** развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

**Материалы:** бланки с табличками для каждого участника

**Инструкция:** Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

**Подготовка:** Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

#### ***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

<b>Мои лучшие черты</b>	<b>Мои способности и таланты</b>	<b>Мои достижения</b>

**Инструкция:** «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

#### **Анализ упражнения:**

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

### **Упражнение «Декларация моей самооценки»**

**Цель:** повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

**Инструкция:** Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить

себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

#### **Анализ:**

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

### **Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель:** возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

**Инструкция:** Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.

Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

## ЗАНЯТИЕ 7. КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

**Цели:** укрепление группового доверия к окружающим, снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам внимательного отношения друг к другу, формирование знаний о способах нейтрализации стресса, снятие мышечных зажимов.

### Приветствие

#### Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жеста. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

### Разминка

#### Упражнение «Откровенно говоря»

Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

#### Содержание карточек:

*Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...*

*Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...*

*Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...*

*Откровенно говоря, когда я прихожу домой...*

*Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...*

*Откровенно говоря, когда у меня свободное время...*

*Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...*

*Откровенно говоря, когда я волнуюсь...*

*Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...*

*Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...*

*Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...*

*Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...*

#### При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

### «Стресс-тест»

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встрече всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

### **Шкала оценки:**

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

### **Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:
  - Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
  - Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
  - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
  - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
  - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
  - Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
  - Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

### **Упражнение «Дождь в джунглях»**

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно ли было выполнять те или иные действия?

### **Упражнение «До встречи на экзаменах!»**

**Цель:** услышать мнение участников о тренинговом занятии.

**Материал:** горящая свеча.

**Инструкция:** У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

**Анализ:**

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

## ЗАНЯТИЕ 8. ИГРА «ЭКЗАМЕН»

**Время игры** — 1 час 40 минут.

Игра может проводиться в аудитории или актовом зале.

### **Возможности игры**

Эта игра предназначена для учащихся одиннадцатых классов и является частью работы по психологической подготовке выпускников к сдаче экзаменов.

В ходе игры решаются несколько задач:

- изменение отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»;
- обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления;
- обсуждение опыта тех, кто уже неоднократно проходил через эту процедуру (выпускников и педагогов);
- знакомство одиннадцатиклассников с представителями экзаменационной комиссии;
- развитие навыков группового взаимодействия.

### **Содержание игры и игровая цель**

Игра имитирует сдачу экзамена. Комиссия, билеты, ограниченное время подготовки ответа и выставление отметок — все это создает ощущение серьезности происходящего. Шуточный характер вопросов в билетах и конкуренция между несколькими командами снимают напряжение и придают игре легкий юмористический оттенок.

### **Материалы и требования к организации игры**

Необходимые материалы:

- экзаменационные билеты;
- ватман;
- маркер;
- колокольчик;
- песочные часы — 2 шт. (на 1 и на 3 минуты);
- карточки для жеребьевки;
- листы формата А3 с текстом правил.

### **Участники**

Это игра для учащихся 9-11 классов (до 20 человек). Также приглашаются выпускники школы (до 10 человек), представители администрации и педагоги, которые будут включены в экзаменационную комиссию.

### **Сценарий игры**

**Ведущий.** Сегодня мы собрались для того, чтобы испытать себя в ситуации экзамена. Некоторые участники проходят через эту процедуру впервые, а кто-то уже вполне обоснованно может считать себя «профессионалом». Но для каждого из нас независимо от опыта экзамен является определенным испытанием. Я хочу еще раз произнести слово «экзамен». Вслушайтесь в него. Какие у вас рождаются ассоциации? Назовите их.

Участники называют ассоциации.

**Ведущий.** Итак, мы видим, что есть много общего в нашем восприятии экзамена. Однако есть и различия. Кто-то из участников воспринимает ситуацию как тревожную, чреватую негативными последствиями. А кто-то, напротив, чувствует себя энергичным, бодрым и уверенным в своих силах. И сейчас нам с вами на практике предстоит узнать, что же такое экзамен. А затем еще раз, исходя из сегодняшнего опыта, обсудить, что пережил каждый из вас. Традиционно каждый сдает экзамен в индивидуальном порядке. Вам повезло. Этот экзамен проводится в групповой форме. Сейчас участникам нужно разбиться на команды. Есть одно обязательное условие. Одиннадцатиклассники и те, кто уже закончил школу, не могут состоять в одной команде. Поэтому сначала мы разобьемся на две группы. С одной стороны встанут ученики одиннадцатых классов, а с другой — выпускники и педагоги.

Участники делятся на две группы, затем при помощи жребия группы разбиваются на команды. Ведущий организует жеребьевку. Количество человек в команде не должно превышать 7-8 человек.

**Ведущий.** Я прошу всех сесть в круг таким образом, чтобы участники одной команды находились рядом. Прежде чем мы перейдем непосредственно к экзамену, я хочу узнать ваше мнение. От чего зависит успех на экзамене?

Проводится свободное обсуждение. Участники говорят о знании предмета, везении, находчивости, доброжелательности экзаменационной комиссии, взаимовыручке и т. д. Ведущий подводит итог.

**Ведущий.** Мы сейчас услышали, что успех на экзамене определяется очень многими факторами. Через некоторое время нам предстоит это еще раз проверить. Прежде чем вы начнете сдавать экзамен, я хочу ознакомить вас с правилами.

Ведущий вывешивает плакат с текстом правил.

1. Первое правило относится к процедуре проведения игры. Представители каждой команды одновременно подходят к столу, за которым восседает «многоуважаемая экзаменационная комиссия», и тянут билет. Затем идет коллективное обсуждение в командах. Услышав сигнал об окончании времени, к столу экзаменаторов выходит представитель команды. Он и отвечает на вопросы билета. В случае необходимости команда может дополнить ответ.
2. Система оценок — традиционная пятибалльная.
3. Время подготовки к ответу строго ограничено, на нее дается 3 минуты, на ответ — 1 минута. Отсчет времени осуществляется с помощью песочных часов. Сигналом к началу и завершению этих периодов служит звонок колокольчика. За нарушение правил, экзаменационная комиссия имеет право снижать отметку.

Также существуют требования к построению ответа:

- в ответе должны быть раскрыты все понятия, включенные в вопрос;
- ответ должен быть логичным.

**Ведущий.** Есть ли у вас вопросы по тем правилам, с которыми вы только что познакомились? Отвечает на вопросы участников.

**Ведущий.** А теперь позвольте представить вам экзаменационную комиссию.

В состав комиссии входят завучи и педагоги. Важно, чтобы в этой роли на игре выступили люди, которым в последующем действительно предстоит принимать у этих ребят экзамены.

**Ведущий.** Я прошу команды сесть отдельно друг от друга.

Пока команды пересаживаются на отведенные им места, ведущий раскладывает на столе билеты.

**Ведущий.** Выберите в команде человека «с легкой рукой». Сейчас предстоит тянуть первые билеты.

Участники направляют своих представителей за «счастливым билетом».

Все билеты имеют №13. Первые участники, вытянув билет, этого не знали. И были ужасно этим расстроены. Даже в юмористической игровой ситуации стереотипы восприятия способны повлиять на эмоциональное состояние участников. Это дает интересный материал для дальнейшего анализа.

Ведущий переворачивает песочные часы.

**Ведущий.** Внимание! Время пошло! Напоминаю, что сигналом прекращения обсуждения является звук колокольчика.

По окончании обсуждения звучит колокольчик. После этого представители команд выходят к экзаменационной комиссии. Для того чтобы у команд не было возможности продолжить обсуждение после звонка ведущего, представители всех команд выходят к столу одновременно и по очереди отвечают на вопросы *билета*. Ведущий отслеживает время.

**Ведущий.** Я попрошу представителя многоуважаемой комиссии рассказать, какие результаты получили участники.

Комиссия рассказывает о том, какие оценки получили команды, аргументируя свое решение. Юмористические комментарии с акцентами на реальных достижениях отвечавших позволяют участникам сбросить напряжение и легче перенести ситуацию провала. Каждой команде нужно ответить на 3 экзаменационных билета и получить по 3 отметки. Экзаменационная комиссия подсчитывает общий балл, набранный каждой командой, и объявляет победителей.

**Ведущий.** Я попрошу всех сесть в общий круг. Экзамен завершен. Мы видим, каких результатов добилась каждая команда. Давайте обсудим, что помогало и что мешало при подготовке и ответе на вопросы билетов? Из чего складывался общий результат? Что понравилось? Что не понравилось? Что для вас значил билет №13? Какие чувства возникли во время игры? Что было самым важным?

Главный итог этой игры заключен не в победе какой-то одной команды. Вы все достойно проявили себя. И независимо от результата, есть главные победители сегодняшней встречи. Это — одиннадцатиклассники. Как известно, больше всего страшит неизвестность. После нашей игры одиннадцатиклассники смогут более уверенно пройти весенние экзаменационные испытания. Для того чтобы закрепить полученный опыт, предлагаю создать «Памятку по подготовке к экзаменам». Назовите, пожалуйста, что обязательно необходимо учесть при подготовке к экзамену?

Ведущий вывешивает лист ватмана на стенд и записывает на него все предложения участников. Они могут носить как серьезный, так и шуточный характер.

**Ведущий.** Общими усилиями мы подготовили важный документ. Мы передаем его на хранение одиннадцатиклассникам. Надеемся, что это послужит хорошим подспорьем в процессе подготовки к экзаменам. Наша игра завершена. Спасибо всем за участие.

#### **Личный опыт**

Несмотря на то, что игра организуется как соревнование, победителей здесь не бывает. И дети, и взрослые легко принимают провал. Обсуждая итоги, говорят о том, что, несмотря на юмор и царившую атмосферу игры, переживаемые чувства во многом сходны с переживаниями на реальном экзамене. Этому способствует и ограничение во времени, и экзаменационная комиссия, состоящая из реальных педагогов, и процедура вытягивания билетов. Участники признавались, что очень волновались, боялись не справиться с заданием. Хотелось продемонстрировать себя с лучшей стороны и получить высший балл. Пройдя через игру, старшие и младшие на равных делились секретами, позволяющими справиться с экзаменационным стрессом. Результатом игры становится памятка по подготовке к экзамену. Она всегда носит шутливо-деловой характер. Этот документ торжественно вывешивается в холле, где учатся ребята

#### **Экзаменационные билеты**

Билет № 13

Расскажите об особенностях жанра «Современный женский роман»: сюжет, литературные приемы, главные герои и т.д.

Билет № 13

Расскажите об особенностях выращивания цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

Билет № 13

Докажите теорему № 124 о построении равнобедренного круга.

Билет № 13

Перечислите основные способы добывания философского камня в горах Казахстана.

Билет № 13

Расскажите об особенностях внешней политики князя Джуффина Доброго (на примере торговли со странами Дальнего Юга).

Билет № 13

Расскажите об особенностях экспериментальной проверки качества парфюмерной продукции «».

Билет № 13

Расскажите об обычаях, культуре, особенностях жизни дикого племени Мумба-Юмба, живущего в лесах Центральной Африки.

Билет № 13

Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч.

Билет № 13

Расскажите о подготовке, проведении и правилах черенкования плодово-ягодных деревьев и кустов в условиях Крайнего Севера.

## Дополнительные упражнения

### Упражнение «Поймай мяч и повтори»

Участники становятся в круг. У одного из участников в руках находится мяч. Он бросает его другому игроку и называет его имя. Тот, кто получил мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним должны воспроизвести эту позу. Затем тот, у кого в руках находится мяч, бросает его следующему участнику и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

#### Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда принимали ту или иную позу?
- Как поменялось ваше настроение?

### Упражнение «Скульптура»

**Задача:** осознание чувств, возникающих во время подготовки или сдачи экзамена.

Группа разбивается на четверки. Один участник - скульптор. Он должен слепить из остальных участников подгруппы скульптурную композицию «Я во время подготовки или сдачи экзамена». После того, как скульптура готова, встать в композицию на «свое место». Постараться прислушаться к своим чувствам, ощущениям и желаниям. Теперь следующий участник – скульптор. Все в общем круге рассказывают о своих переживаниях, чувствах.

### Упражнение «Смотри не проморгай»

Участники группы делятся на две подгруппы. Одна подгруппа садится в круг на стулья, а другая становится позади стульев. Один стул остается свободным, а за ним стоит водящий. Водящий подмигивает одному из сидящих, тот должен быстро пересесть к нему на пустой стул. Участнику, стоящему позади этого стула, необходимо удержать его, не дать убежать. Если стоящий проморгал, то он становится водящим. Затем подгруппы меняются местами

### Упражнение «Срочно! Важно!»

Участникам предлагается заполнить таблицу

Срочно, важно	Не срочно, но важно	Важно, но не срочно	Не срочно, не важно

### Упражнение «Листик за спиной»

Каждому участнику прикрепляется листик на спине. Задача каждого из детей написать на листочке слова поддержки или пожелания во время сдачи экзамена. Затем ребята зачитывают вслух, что им написали и обмениваются впечатлениями.

## Список используемой литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005
2. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002
3. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»
4. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003
5. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006
6. Газета «Школьный психолог» №29/2003г., 9/2008г.